

お知らせ

■発行:医療法人青木会 ■発行人:青木悟
■編集者:中原大輔 ■編集:広報委員会
■内容に関するお問い合わせは地域連携室まで
TEL:048-423-0293

青木会事例発表会 ～地域に根付くために～ のお知らせ

日時:平成28年12月15日(木) 18:00～19:30
場所:青木中央クリニック3F 通所リハビリセンター
発表内容・部署:

ご来場をお待ちしています!

- ①「当施設における、皮膚排泄ケア認定看護師の活動」・医療法人青木会 看護部
- ②「活動参加に向けたリハビリテーションの取り組みについて」・青木中央クリニック 通所リハビリセンター
- ③「寝たきりになったことによる気力の低下にどうかかわったか」・定期巡回あおぞら
- ④「前頭側頭型認知症を患う入居者との関わりについて」・リハビリの家川口元郷

参加申し込み・お問い合わせ: TEL 080-6639-2813 地域包括ケア課 中原

☆ 認知症マメ知識 その2 ～生活リズムとは～☆

私たちは毎日24時間を自分なりの過ごし方で生活しています。何時に起き、何時に朝食を食べ、何時にトイレを済ませ、何時に出掛けて、何時に帰宅し、夕食、入浴、就寝まで一日の過ごし方が人によってだいたい決まっています。このような状態を「生活リズムが整っている」といいます。生活リズムが整っているのは、その人が心身共に安定している証です。それができなくなってしまった状態が「生活リズム障害」です。

認知症状ではリズムが崩れてしまうことがあります。特別身構えることなく、普通に言葉かけを行い、ケアにちょっとした工夫をすることで心身が落ち着き、安心して過ごすことができます。具体例を次回ご紹介いたします。

青木リハビリセンター東浦和 センター長 山本洋子



泌尿器科のご案内

青木中央クリニック

おしっこが近い、キレが悪い、我慢するのが難しい、夜間トイレに起きる、漏れるなどの日常の悩みを「年のせい」や「このくらい普通と片付けていませんか？」

排尿間隔を整えれば、外出先でトイレを探さなくても済むようになり、遠出も楽しくなります。また、夜間トイレに起きる回数が2回以上の方は1回までの方と比べ、寿命が短いという研究結果もあります。頻尿の背景には前立腺肥大症や過活動膀胱などのそれなりに有名な病気だけではなく、膀胱腫瘍・前立腺腫瘍・尿路結石・感染症・神経疾患・心不全・精神疾患などが隠れている場合もあります。尿・水分の悩みは水曜日と覚えていただき、水曜日の泌尿器外来に相談しにいらしてください。秋の訪れを感じる日々です。皆様が秋の夜長を満喫できることを願っております。



泌尿器科専門医
木田 智

リハビリの家(サービス付き高齢者住宅)では「運営懇談会」を実施しています。

各リハビリの家ではサービス向上に向けて、入居者様・ご家族様を招き、定期的に運営懇談会を実施しています。皆様のご意見をお待ちしております。

新入職員(常勤)のご紹介

青木医院

佐藤綾香(介護福祉士)

青木中央クリニック

飛田久美(看護師)

リハビリの家 北浦和

清水真弓(介護スタッフ)

よろしくお願いいたします!

編集後記

今号の表紙では、皆様に青木会の精神を知っていただきたい一心で、青木会理念、基本理念を掲載しました。この理念の下、青木会職員一同地域貢献に努めてまいります。

これからも青木会をご愛顧ください。よろしくお願いいたします。申しあげます。



あおきだより Vol. 7

2016.10月発行 (隔月発行)

おかげ様で創刊1周年を迎えました。これからもよろしくお願いいたします。

青木会 理念

私たちは

地域のみなさまの

良質で安心・安全な医療・介護への求めに

「技」と「心」で応え

全ての人が満足し納得できる

医療・介護を提供いたします。

基本理念

- 1 関連する法律およびその精神を遵守し、オープンでフェアな活動・サービスを通じて、地域の皆様から信頼される医療人・介護人・職業人を目指します。
- 2 地域住民、行政、地域医療機関、介護事業所と連携し、地域に根差したサービスを通じて、皆様が明るく穏やかに安心して過ごせる地域社会・経済の発展に貢献します。
- 3 地域の皆様の良質で安心・安全な医療・介護・生活への求めに「技」と「心」で応え、全ての人が満足し納得できる医療・介護・生活サービスを提供します。
- 4 日々医療人・介護人・職業人としての自覚を持ち、専門分野での研究・研修に向上心を持って取り組み、地域の皆様のご要望にお応えする魅力あふれるサービスを提供します。
- 5 労使相互信頼・責任を基本に、個人の想像力と組織としてのチームワークの強みを最大限に高める風土をつくります。
- 6 関係する行政、医療機関、介護事業所、および取引業者とともに、長期安定的な成長と共存共栄を実現します。

医療法人青木会 新理事長 就任のお知らせ

2016年10月、理事長に
青木悟（現青木中央クリニック院長）が
就任しました。

変わらぬご支援、ご指導を賜りますよう
よろしくお願い申し上げます。



医療法人青木会
新理事長 青木 悟



青木会のあゆみ

～これからも地域の声を大切に～

平成26年 居宅介護支援事業所 あおぞら元郷
訪問介護事業所 あおぞら元郷
リハビリの家 川口元郷
リハビリの家 北浦和
リハビリの家 西浦和
定期巡回随時対応型訪問介護・看護事業所 あおぞら
平成25年 青木中央クリニック
リハビリの家 東浦和
居宅介護支援事業所 あおぞら中央
訪問介護事業所 あおぞら中央
リハビリの家 川口柳崎
平成22年 青木リハビリセンター東浦和



2016
平成28年

2007
平成19年

平成21年
青木医院 現建物完成
医療法人 青木会 設立



1968
昭和43年

三代目 青木廣が引き継ぐ

1932
昭和7年

昭和35年～39年
二代目 青木忠雄が浦和医師会会長を務める
初代 青木正之輔が浦和市岸町に青木医院を開業



その意

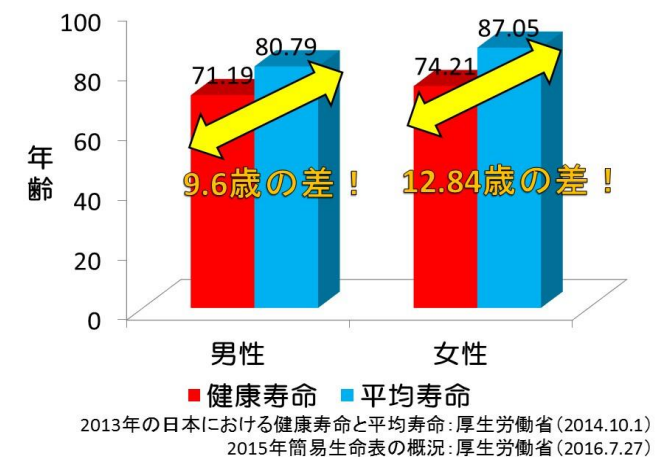
” 知ってほしいこの言葉 ”

「健康寿命」

…健康上の問題がなく、日常生活を普通に送ることが
できる生存期間を表します。

皆様もご存知の通り、日本は世界の中でも長寿
の国として知られています。2016年7月の厚生
労働省の発表においては男女ともに「平均寿命」
が延長し、男性は80歳を超えるまでになりました。
これは医療技術の進歩の賜物だと思います。
しかし、このことが私たちの「幸せ」に直結する
のかは疑問符がつきます。

今回紹介した「健康寿命」と「平均寿命」の差は10年近くあります。この期間がいわゆる「要
支援・要介護」状態の期間にあたります。中には寝たきりのまま、何年も過ごされる方もいらっ
しゃることでしょう。「平均寿命」が延長することは尊いことですが、「幸せ」のためには「健
康寿命」を延長することが大事なのではないでしょうか。また、今現在要支援・要介護状態の方
が、衰えの進行を抑え、自分でできることを取り戻していくことが大事なのだと思います。その
ための取り組みを「今」からはじめてみませんか？何をすれば良いのかわからない時はお気軽に
お声かけください。心をこめてサポートいたします。 地域包括ケア課 課長 中原大輔



まつおか理学療法士の ミニ健康教室

健康寿命を
延ばすには
どんなことを
すればいいの？

何もしなければ筋肉は**1%**減っていく！
ピークの20代と比べ、50代では30%減、70歳では
約半分にまで減少してしまう計算になります。
高齢になれば1%以上の減少の可能性があります。

『ウォーキング』について

効果：代謝を高め
たり、生活習慣病
を予防する。
頻度：できるだけ
毎日！
1日8000歩を
目標に、まずは現
在の歩数から10
%アップを。

☆毎日外に出るの
は難しいという方
には、家の中で行
うステップウォー
キング！
立って行えない方は
座って行いましょう。

座って行う
ステップウォーキング



まずは
3～10分！

続けることが大事です！

お家でできる筋力トレーニングを紹介します！

頻度：2日に1回
（傷ついた筋の修復
には48～72時間
かかります。）

ポイント

・声を出してゆっくり
数を数えながら行う。
・筋トレ後は栄養補給
（筋トレ後は筋肉内で
のたんぱく質の合成が
安静時より高まってい
ます。このタイミングで
食事を摂ったり、牛乳、
豆乳などを摂取しま
しょう。）

スクワット



※転ばないようにつかまるところが
ある場所で行いましょう！
つま先と膝の向きを同じにし、
つま先より膝が前に出ないこと。

青木中央クリニック通所リハビリセンター
理学療法士 松岡 由喜

